

武田 弥土 ちゃん  
1歳・大室



# ハイチーズ!

手塚 莉愛 ちゃん  
4カ月・高德



## お子さん(就学前)の写真募集!!

写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。  
※市内在住の方に限ります。  
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。  
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものはなく、紙焼きした写真をお送りください。  
送り先 秘書広報課 広報広聴係



村上 莉々綺 ちゃん  
3歳・小代



村上 瑠美奈 ちゃん  
10カ月・小代



木村 姫歌 ちゃん  
2歳・藤原



木村 隆雅 ちゃん  
1歳・藤原



## 日光の美味しいレシピ 80



### キャベツ巻きしゅうまい

洋食の普及とともに生産量を伸ばしたキャベツは、年間生産量が一人あたり約10kgと、大根に次いで多い野菜です。冬に出回る寒玉キャベツは扁平で葉がぎっしりと詰まり、やや固めですが、春キャベツよりも糖度が高く、煮崩れしないのが特長です。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会

#### \*作り方\*

- ①キャベツを1枚ずつお湯でさっとゆでて、冷ましておく。
- ②背わたを取ったむきえびを包丁でたたき、ひき肉、①と一緒によく混ぜる。
- ③まな板に敷いたラップに①を2枚広げて小麦粉を薄く振り、②の1/3量を棒状にまとめて上のにせ、のり巻のように巻く。さらにラップで包み、楊枝などで数カ所穴をあける。残りも同様に、全部で3本作る。
- ④③を耐熱皿に並べ、レンジで3～4分加熱し、上下を返してさらに3～4分加熱する。
- ⑤④のラップを外し切り分けて器に盛り、からし、酢、醤油を添える。

#### \*ポイント\*

旬のキャベツがおいしく食べられます。

#### \*材料/4人分\*

キャベツ…400g(葉6枚分)、  
むきえび…150g、豚ひき肉…150g、小麦粉…少々  
④長ネギのみじん切り…大さじ4、しょうがのしぼり汁…大さじ1/2、酒…大さじ1、塩こ…少々、ごま油…少々、オイスターソース…少々

#### 今回のレシピは

171キロカロリー(4人分)

- ・タンパク質…15.9g
- ・脂質…7.1g
- ・塩分…0.7g

#### この料理を作ってくれたのは



なでしこ会の皆さん

12月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,982人(-5)	31,008人(-9)	60,990人(-14)	23,550世帯(-1)
日光地域	6,770人(-7)	7,421人(-18)	14,191人(-25)	6,192世帯(-11)
藤原地域	4,462人(-13)	4,909人(-31)	9,371人(-44)	4,496世帯(-26)
足尾地域	1,154人(-5)	1,247人(-4)	2,401人(-9)	1,411世帯(-4)
栗山地域	710人(-3)	741人(-2)	1,451人(-5)	670世帯(+1)
日光市	43,078人(-33)	45,326人(-64)	88,404人(-97)	36,319世帯(-41)

※住民基本台帳による(12月1日現在) ※( )内は前月比

日光市メール  
配信サービス



携帯電話登録用  
QRコード